

Простая таблица эмоций для детей: 30 слов (А4)

ЭмоАтлас · emoatlas.ru

Простая таблица: по три слова в каждом семействе. Спросите себя: «Что я чувствую сейчас?» — и обведите одно-два слова. Можно раскрасить семейства карандашами.

30 слов: по три в каждом из 10 семейств. Обведите то, что чувствуете сейчас.

Радость

облегчение · радость ·
гордость

Спокойствие

расслабленность ·
защищённость ·
уверенность

Любовь и близость

доверие · благодарность ·
любовь

Интерес

любопытство · интерес ·
вдохновение

Удивление

замешательство ·
удивление · изумление

Грусть

грусть · разочарование ·
одиночество

Страх и тревога

беспокойство · тревога ·
страх

Гнев

раздражение · обида ·
злость

Отвращение

скука · неприязнь ·
отвращение

Стыд и вина

смущение · вина · стыд

Как пользоваться — в статье «Таблица эмоций: 100+ чувств с описанием»: emoatlas.ru/blog/tablica-emociy. Материал для самонаблюдения, не заменяет консультацию специалиста.